



*Initiative „Trauerraum“
der Netzwerkkirche*

Jemand ist gestorben - und jetzt?

11 Tipps, wie man mit trauernden Menschen umgeht

① Im Kontakt bleiben

Nichts ist schlimmer als so zu tun als wäre nichts. Also, versucht im Kontakt zu bleiben. Allerdings funktioniert der Satz, den ich oft auf Beerdigungen höre, „Bitte melde Dich, wenn Du mich brauchst“, nie. Der Betroffene meldet sich nicht, weil er nicht weiß, was er braucht. Tipp: Meldet Euch regelmäßig telefonisch (zur Not gehen auch Messengerdienste wie WhatsApp, Telegram etc.) und fragt nach. Auch, wenn der Betroffene nicht ans Telefon geht oder sich nicht zurückmeldet: riskiert es, immer wieder nachzufragen. Fragen wie ...

- Wie geht es Dir **heute** („heute“ bitte nicht vergessen)?
- Wie geht es dir nach allem, was du durchgemacht hast?
- Ich würde gerne mehr über die Geschichte mit XYZ erfahren, magst du vielleicht erzählen?

② Angebote machen

Es ist sehr pragmatisch, alltägliche Dinge anzubieten: das Kind morgens zur Kita bringen oder nachmittags von der Schule abholen, Einkäufe erledigen, Wäsche waschen oder bügeln oder auf die Kinder aufpassen, einen Spaziergang anbieten, ein leckeres Brot backen oder abends zum Essen einladen. Oder auch solche Angebote: „Eine Bekannte von mir war in einer Trauergruppe. Wenn du willst, kann ich mal nachfragen, wo das war.“

③ Die eigene Unsicherheit formulieren!

In einem Trauerfall sind eigentlich alle irgendwie überfordert und unsicher. Weder der Trauernde, noch Freunde, Bekannte und Nachbarn wissen, wie sie reagieren sollen. Und aus eigener Erfahrung als Trauerbegleiter kann

ich sagen: auch ich bin immer wieder unsicher, weil auch jeder Todesfall immer anders ist und jeder Betroffene auch anders trauert. In diesem Fall ist es gut, die eigene Unsicherheit zu formulieren, beispielsweise so: "Ich bin total unsicher, wie ich mich dir gegenüber verhalten soll, will aber gerne für Dich da sein. Kannst du mir helfen und sagen, was dir gerade gut tut?" Wichtig ist hierbei, dass die Frage auch wirklich ernst gemeint ist.

④ **Das Wie hängt von der Beziehung ab**

Wie man auf einen Trauerfall reagiert, hängt immer von der Beziehung ab. Das „regelmäßige Sich-Melden“ aus TIPP 1 sollte man bei guten Freunden oder näheren Bekannten realisieren, beispielsweise als die Frau meines guten Freundes starb, da meldete ich mich einmal in der Woche, bei Bedarf auch öfter. Bei Menschen, mit denen man sowieso keinen engeren Kontakt hat, wäre ein ausführliches Gespräch oder das dauernde Anrufen eher unpassend. Bei eher flüchtigen Bekanntschaften, z.B. bei der alten Dame von Gegenüber deren Gatte gestorben ist, reicht oft auch ein freundliches Lächeln. Immer geht auch eine briefpostalische Trauerkarte, die aufmerksam geschrieben wurde oder eine liebevoll formulierte WhatsApp-Nachricht.

⑤ **Vermeidet Ratschläge**

Ratschläge sind auch Schläge. Also, vermeidet „gut gemeinte“ Ratschläge, denn sie wirken sehr schnell übergriffig. Stattdessen: Angebote machen (siehe TIPP 2).

⑥ **Es geht nicht um Deinen Schmerz**

Sehr oft erlebe ich, dass Menschen, die trösten möchten, von ihrem Schmerz sprechen. Entweder sprechen sie über ihren aktuellen Schmerz oder über alten, nicht vergangenen Schmerz. Bitte, merken: Diesmal geht es nicht um Dich. Wenn Dich aber akuter Schmerz übermannt, kann man immer sagen: "Tut mir leid, ich muss das mal kurz verdauen." Dann am besten schnell das Weite suchen und mit etwas Abstand erst reagieren, beispielsweise eine Karte schreiben oder ähnliches.

⑦ **Zuhören**

Auch als Notfallseelsorger oder Trauerbegleiter stellt man sich immer wieder Frage: „Was könnte ich nun sagen?“ Ich habe mir abgewöhnt, mir diese Frage zu stellen, denn: sie führt zu nichts. Trauernde wollen entweder selbst reden oder einfach nur nicht alleine sein.

⑧ **Stille aushalten**

Und wenn nichts gesprochen wird: haltet gemeinsam die Stille aus.

⑨ **Freude darf sein**

Einen Verlust zu verkraften, ist sehr anstrengend. Deshalb darf auch gelacht werden. So dürfen Trauernde auch schöne Dinge erleben und beispielsweise auch auf Partys gehen. Bei Jugendlichen (aber nicht nur bei

ihnen) erlebe ich, wenn sie zum Beispiel ihren Bruder verloren haben, sich am Wochenende mit Freunden treffen möchten. Auch dies ist eine Form der Trauerbewältigung. Im Übrigen „dürfen“ Trauernde auch auf Instagram oder Facebook aktiv sein. Hin und Wieder erlebe ich, dass sie dafür „schräg angeschaut“ werden. Gebt Freude oder Insta einen Raum.

10 Zeit geben

In meiner Trauerbegleiter-Ausbildung habe ich gelernt, dass man Trauernden Zeit geben muss, denn Trauer ist (leider) nie vorbei. Und, das ist auch gut so, denn unsere Lieben wollen wir ja nicht vergessen. Profis erlernen das Trauerphasenmodell und Betroffene denken dann oft, ich muss nun diese Phase bewältigen und dann kommt die nächste (bessere) Phase. Aber, so ist das nicht. Bei Trauer lebt man eigentlich wie auf einem Schiff: mal ist das Meer ruhiger, mal stürmischer. „Schlimmer“ kann es immer dann werden, wenn sich Jahrestage nähern (Geburtstage, Hochzeiten, Weihnachten). Solche Jahrestage sollten gut vorbereitet werden. Wir können dabei unterstützen, in dem wir anbieten, am Todestag gemeinsam mit dem Angehörigen auf den Friedhof zu gehen. Oder am Geburtstag des Verstorbenen kann man gemeinsam „sein“ Lieblingsessen kochen oder Essen gehen in „ihr“ Lieblingsrestaurant.

11 Gut für sich selbst sorgen

Und nie vergessen: man kann am besten unterstützen, wenn es einem gut geht. Wenn man also gestresst, genervt oder ausgepowert ist: erst wieder Energie und Kraft tanken. Und, wenn man nach einem Trauerbesuch ausgepowert ist, hilft es, das Leben und sich wieder zu spüren, beispielsweise bei einem Wald-Spaziergang (ohne Musik auf den Ohren, ohne E-Mail und WhatsApp).

Von Christoph Sochart

*(der Autor ist ehrenamtlicher Mitarbeiter in der Initiative „Trauerraum“
der GdG Korschenbroich/Netzwerkkirche)*

Quellen: eigene Erfahrungen, fuckluckygohappy.de, emotion.de, endlich.cc (Podcast)

***Die Netzwerkkirche ist ein Programm der GdG Korschenbroich
und der Kirche im Bistum Aachen.***

(www.netzwerkkirche.info)